Buongiorno,

la pressione con la quale si vive il proprio ruolo, i ritmi frenetici dentro e fuori la scuola inducono progressivamente a **situazioni di stress**, caricando su di sé **tensioni fisiche ed emotive**, che causano dolori e stati emotivi alterati.

Riportare **armonia ed equilibrio** nella propria vita **attraverso il respiro** contribuisce **ad affrontare il proprio ruolo nel mondo del lavoro con serenità**, per stare in classe con una **ritrovata passione ed entusiasmo**. **Lasciar andare le rigidità e le pressioni** da cui veniamo quotidianamente travolti libera il corpo, alleggerisce la mente e cambia la nostra postura.

Per queste ragioni La invitiamo a partecipare al nostro nuovo **WebLab** (laboratorio pratico online), dove potrà sperimentare il "**respiro consapevole**" e **nuove tecniche per riportare armonia e concentrazione** in modo pratico, funzionale e divertente.



WebLab (Laboratorio pratico online) - **Accreditato MIUR** (4 ore)

RILASSAMENTO E RESPIRO CONSAPEVOLE A SCUOLA

Prendersi cura di sé per prendersi cura dell'altro

Laboratorio pratico online con esercitazioni, consigli e attività da svolgere per se stessi e con gli studenti (a cura di Valentina Fontana)

Giovedì 27 gennaio 2022 (17.00 - 19.00)

PERCHE' PARTECIPARE?

➔ Per **raggiungere questi obiettivi**:

- *consapevolezza e percezione del respiro;*
- *ritrovare la concentrazione tramite il respiro;*
- *sciogliere le tensioni grazie a un lavoro pratico di rilascio miofasciale;*
- *scaricare lo stress;*
- *raggiungere attraverso il movimento e il respiro il proprio equilibrio corpo-mente.*

Durante il WebLab verranno condotte diverse **attività ed esercitazioni pratiche**, tra cui:

➔ **ASCOLTO DEL RESPIRO**: conoscerlo e osservarlo

➔ **SBLOCCO DEI MUSCOLI RESPIRATORI**

- *Automassaggio del viso per riportare calma ed equilibrio;*
- *Automassaggio del collo per sciogliere le tensioni dei muscoli inspiratori;*
- *Lavoro strutturale su spalle e petto per alleggerire il torace;*
- *Sblocco del diaframma.*

➔ **RESPIRAZIONE PROFONDA E COMPLETA, PER CALMARE LA MENTE E CONCENTRARSI**

- Tutte le attività proposte **possono essere replicate in aula** (o in tutti gli altri contesti educativo-ludici): conoscere se stessi permette di **trasferire ai propri studenti queste semplici tecniche**, per far sì che ritrovino equilibrio e stimolo ad apprendere. Rallentare, ascoltare il proprio corpo e fare chiarezza nella mente permette anche ai propri alunni di **ritrovare la giusta attenzione e il benessere psico-fisico per affrontare le lezioni.**
- Il WebLab è **accreditato dal MIUR** (4 ore di formazione certificate), presente sulla **Piattaforma Sofia** (Codice Identificativo: 67746) e può essere pagato anche attraverso la Carta del Docente.
- **La sessione in diretta verrà registrata** e resa disponibile entro le 24 ore successive per tutti i partecipanti.

MATERIALI NECESSARI

Materassino, 2 palline da tennis o di gommapiuma da 9 cm, 1 cuscino o un asciugamano ripiegato.
É richiesto ai partecipanti un abbigliamento comodo.

SCONTO 15% per iscrizioni entro venerdì 17 dicembre 2021!

Professional Academy (marchio AIDEM SRL) - Via Spinelli 4 - 46047 - Porto Mantovano (MN) - P.IVA 02386580209
TEL. 0376 391645 - CELL. 347 0524954 - FAX 0376 1582116 - formazione@aidem.it - www.aidem.it

Professional Academy
Dritti al punto



Che cos'è il WebLab e come funziona?

- ✓ **Il WebLab** è un **laboratorio pratico in modalità online,** in cui è possibile interagire in diretta con la docente e **condividere esperienze e materiale didattico**.
- ✓ **Giovedì 27 gennaio 2022** *(dalle ore 17.00 alle ore 19.00)* saremo in diretta con la relatrice.
- ✓ **La sessione in diretta verrà registrata** e resa disponibile entro le 24 ore successive per tutti i partecipanti.
- ✓ **Ogni partecipante riceverà le slides e il materiale didattico elaborato dalla relatrice.**
- ✓ Dopo aver effettuato l'iscrizione, riceverà una conferma con le **istruzioni per partecipare al WebLab**!
- ✓ Per la sessione live verrà utilizzata la Piattaforma digitale "Zoom". **Il materiale didattico e le registrazioni video saranno consultabili, invece, all'interno della nostra Piattaforma e-Learning.**

Relatrice: Valentina Fontana - Trainer METODO REME® - Gestione dell'Attività di Gruppo e Personal Training, operatrice di Massaggio Posturale METODO REME®. Ha svolto la Scuola Internazionale di Shiatsu Italia con un percorso triennale e il corso specifico di "Shiatsu Bimbi".

MODULO D'ISCRIZIONE (compilare in stampatello maiuscolo)

→ **Per iscriversi inviare il presente modulo via e-mail o via FAX al n. 0376/1582116**

✓ Sì, desidero iscrivermi al WebLab **"RILASSAMENTO E RESPIRO CONSAPEVOLE A SCUOLA - Prendersi cura di sé per prendersi cura dell'altro"**
Prezzo per partecipante: € 35,00 * (Cod. 80000701)

❑ Sì, desidero iscrivermi utilizzando la **CARTA del DOCENTE****
(Codice identificativo Catalogo Piattaforma Sofia: 67746)
*** Per gli acquisti effettuati tramite la carta del docente non è possibile beneficiare delle offerte in corso.*

❑ Sì, desidero iscrivermi **beneficiando delle offerte in corso senza utilizzare la Carta del Docente.**
OFFERTA LIMITATA: SCONTO 15% (€ 30,00 *) per iscrizioni entro venerdì 17 novembre 2021.
Ulteriore sconto del 10% per 2 o più iscritti dello stesso istituto scolastico.
** IVA esente ai sensi del D.P.R. 633/72, art.10.*
1 WebLab in diretta + esercitazioni pratiche.

em/21

Intestatario Fattura .....

Partecipante/i (Nome e Cognome) .....

Scuola di appartenenza: ☐ Infanzia ☐ Primaria ☐ Secondaria I° ☐ Secondaria II° ☐ Dirigente Scolastico

Partita IVA ..... Codice Fiscale .....

Codice Univoco Ente ..... CIG .....

Via ..... n° ..... CAP ..... Città ..... Provincia .....

Telefono ..... Fax ..... e-mail.....

Data, Firma e Timbro per accettazione: .....

➔ ***I nostri esperti rispondono alle Sue domande.***
Se intende formulare quesiti ai nostri relatori, La invitiamo ad inviarci le Sue domande via email a formazione@aidem.it
Riceverà le risposte durante la sessione in diretta con i relatori!

.....

Sottoscrivendo il presente ordine confermo di aver preso visione dell'informativa, pubblicata sul sito "aidem.it" al seguente link https://www.aidem.it/privacy/ per il trattamento dei dati personali per le finalità e con le modalità in essa indicate e previste. Per ogni ulteriore informazione sul trattamento dei tuoi dati, contattataci all'indirizzo privacy@aidem.it Ti ricordiamo, altresì, che puoi opporti in ogni momento al trattamento dei tuoi dati personali se esso è fondato sul legittimo interesse, inviando la tua richiesta ad Aidem all'indirizzo privacy@aidem.it
DISDETTA: L'eventuale disdetta al WebLab dovrà essere comunicata in forma scritta entro il 5° giorno dall'invio del modulo d'ordine. Trascorso tale termine, verrà addebitata l'intera quota d'iscrizione. Con la firma del presente modulo di iscrizione si danno per lette e accettate le condizioni generali, pubblicate sulla pagina web www.aidem.it (www.aidem.it/wp-content/uploads/2018/11/Condizioni_Generali.pdf)

Professional Academy (marchio AIDEM SRL) - Via Spinelli 4 - 46047 - Porto Mantovano (MN) - P.IVA 02386580209
TEL. 0376.391645 - CELL. 347 0524954 - FAX 0376.1582116 - formazione@aidem.it - www.aidem.it